



## 2. Hennesee Panorama Lauf

Meschede - Hennesee / 05.10.2014

□□□□

**Pape, Alfred**

□□: DLRG-Schmallenberg

□□: 646

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:32:07

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 71)

□□□□□/□: 30 (of 54)

□□□□□□: 1:08:26

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 1:17:17

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□□       | 5.00     | 27:57    | 5:35         | 6       | 4:40    | 29      | 7:45    | 5.00  | 27:57     | 5:35      | 7             | 4:40    | 5       |         |         |
| Kontrolle | 5.00     | 26:31    | 5:18         | 6       | 3:34    | 30      | 6:18    | 10.00 | 54:28     | 5:26      | 7             | 8:14    | 5       |         |         |
| □□□       | 5.00     | 25:15    | 5:02         | 7       | 4:39    | 33      | 6:30    | 15.00 | 1:19:43   | 5:18      | 7             | 12:53   | 5       |         |         |
| □□        | 2.50     | 12:24    | 4:57         | 7       | 1:57    | 33      | 3:18    | 17.50 | 1:32:07   | 5:15      | 6             | 14:50   | 30      | 23:41   |         |